Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

87

0 67532 72263 87

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 7 **FASCICULE 87**

CUISINEZ POUR DEUX
Plats végétariens **2385**

PÂTISSERIE MAISON
Tarte à la confiture de framboises **2390**

RÉCEPTION POUR PARENTS ET AMIS
Repas de l'Action de Grâces **2392**

POISSON ET FRUITS DE MER 10
Entrées et hors-d'oeuvre chauds **2396**

FRUITS ET LÉGUMES 63
Le fenouil **2402**

RECETTE CLASSIQUE
Le cassoulet **2406**

CUISSON COMBINÉE 22
Omelettes pour tous les goûts **2408**

PLAT JEUNESSE
Gâteau rosé au fromage **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN SEPT 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1987) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Le brunch du dimanche, facile à réussir, grâce à la cuisson combinée. Vous en aurez l'eau à la bouche !

Des mets italiens, pour des repas ensoleillés. Régalez-vous de délices traditionnels comme les pâtes en casserole, les risottos ou les gnocchis aux épinards.

Des sauces sucrées, pour servir des desserts appétissants et donner un air de fête à vos tartes, crêpes, glaces et gâteaux.

Plus...

Potage au vivaneau, la volaille à toutes les sauces, un gâteau roulé à la cannelle et des mets riches en fibres 2.

Plats végétariens

Légers et nutritifs à souhait, les légumes font d'excellents plats de résistance pour deux personnes. N'hésitez pas à essayer de nouvelles recettes de légumes farcis, garnis, gratinés ou en sauce, pour des plats succulents, rapides et faciles à réaliser.

Le four micro-ondes n'a pas son pareil pour la cuisson des légumes : profitez-en pleinement pour préparer des mets végétariens à servir au goûter, à midi ou même le soir.

Des légumes pour tous les goûts
Consommez des légumes frais de préférence. Pour deux personnes, achetez en petites quantités et gardez les légumes à racines potagères dans un endroit frais et les autres légumes dans le tiroir du réfrigérateur prévu à cet effet. Vous pouvez faire provision d'oignons et de pommes de terre, car ces légumes se conservent bien.

Veillez à ce que votre garde-manger soit bien garni : faites bonne provision de fines herbes et d'aliments en conserve, des tomates par exemple, qui vous tireront d'embarras plus d'une fois. Transvidez, au besoin, le reste de la boîte dans un bol, couvrez et réfrigérez.

Pour accompagner les légumes
Servez des petits pains complets, nature ou grillés, et une salade avec votre plat de légumes. Pour un repas plus nourrissant, servez aussi du riz ou des pâtes.

Gratin de légumes

Gratin de légumes

5 3/4 min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de bouquets de brocoli
2 oz/50 g de chou-fleur
2 oz/50 g de champignons tranchés
1 carotte émincée
1 petit oignon haché
1 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de margarine
1 cuil. à soupe de farine tout usage
5 cuil. à soupe de lait
sel et poivre
1 oz/25 g de cheddar fort râpé

2 PERSONNES

1 Faites cuire brocoli, chou-fleur, champignons, carotte et oignon dans l'eau, à couvert, de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Faites fondre la margarine de 15 à 30 s à MAX., puis incorporez la farine et le lait. Assaisonnez au goût. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à consistance lisse et crémeuse, en remuant 2 fois.
3 Incorporez la sauce aux légumes, puis transvidez le tout dans un plat à gratin. Parsemez de fromage et faites gratiner sous le gril. Servez.

Légumes à l'italienne

6 min

Temps d'attente : aucun

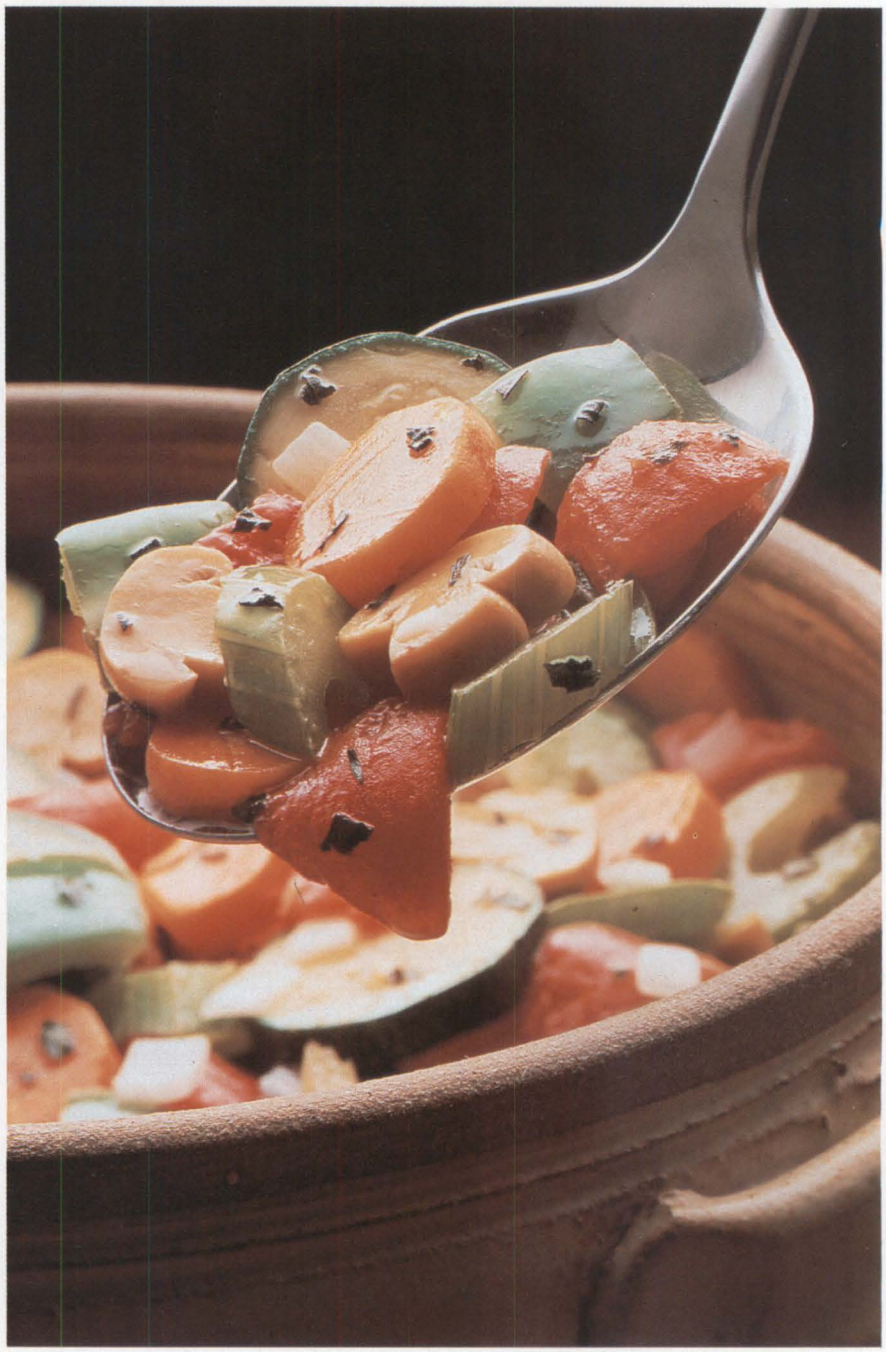
1 cuil. à soupe de margarine
1 grosse courgette tranchée
1 branche de céleri tranchée
1 petit oignon haché
1 oz/25 g de poivron vert haché
2 carottes émincées
1 boîte de 8 oz/227 g de tomates égouttées et coupées en morceaux
2 oz/50 g de champignons en tranches
1 pincée d'origan, de basilic et de thym séché
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Déposez margarine, courgette, céleri, oignon, poivron et carottes dans une cocotte, couvrez et enfournez de 3 à 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Incorporez tomates, champignons, fines herbes et assaisonnements; couvrez et faites cuire de 3 à 5 min à MED.-MAX., en remuant à mi-temps.
3 Transvidez sur un plateau et servez avec une salade et du riz.

Conseils minceur

Ces plats végétariens plairont aux adeptes de cuisine légère. Les légumes à l'italienne ne contiennent que 60 cal/250 kJ par portion, si vous remplacez la margarine par 1 cuil. à soupe d'eau. Pour le gratin de légumes, remplacez le lait entier par du lait écrémé et utilisez du cheddar pauvre en matière grasse, ce qui réduira la teneur calorique à 155 cal/650 kJ par portion. Servez ce plat avec des pommes de terre bouillies et une salade nature.



Légumes à l'italienne

Petits pains farcis aux oignons

6 ¼ min

Temps d'attente : aucun

1 gros oignon tranché
2 cuil. à soupe de margarine
2 petits oeufs battus
5 cuil. à café de lait
1 ½ cuil. à café de moutarde à grains entiers
1 cuil. à soupe de persil haché
5 cuil. à café de graines de sésame grillées
4 petits pains

2 PERSONNES

1 Dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, faites blondir l'oignon dans la margarine, à couvert, 3 min à MAX., en remuant 2 fois. Remuez puis enfournez à découvert, 2 ou 3 min de plus, en remuant 2 fois.

2 Incorporez oeufs, lait, moutarde, persil et graines de sésame; couvrez et enfournez 1 ou 2 min. à MAX., jusqu'à ce que les oeufs soient légèrement brouillés, en remuant 3 fois.

3 Tranchez le dessus des pains et évidez-les à moitié. Réservez la mie pour une autre recette. Fourrez les pains de la préparation aux oignons, puis replacez les chapeaux.

4 Déposez les petits pains en cercle sur une assiette recouverte de papier absorbant. Réchauffez de 15 à 30 s à MED.-MAX., puis servez.

Pommes de terre surprise

11 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

2 pommes de terre au four de 8 oz/225 g chacune, bien brossées
3 oz/75 g de cottage
2 cuil. à soupe de margarine
1 cuil. à soupe de lait
1 ½ cuil. à café de ciboulette hachée
sel et poivre
1 cuil. à soupe de cheddar râpé
2 cuil. à soupe d'oignons frits

2 PERSONNES

1 Piquez les pommes de terre et placez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant. Enfournez de 8 à 10 min à MAX., en les retournant 1 fois. Enveloppez de papier aluminium et laissez reposer 3 ou 4 min.

RAY DUNS

2 Tranchez le dessus des pommes de terre et évidez-les jusqu'à ¼ de po/6 mm de la pelure. Faites une purée avec la chair, en ajoutant le cottage, la margarine, le lait et la ciboulette. Assaisonnez au goût.

3 Farcissez les pommes de terre évidées, déposez-les sur une assiette et réchauffez 1 ou 2 min à MAX.

4 Parsemez de fromage râpé et d'oignons frits. Faites gratiner 2 ou 3 min à MED., en tournant l'assiette à mi-temps.

Ci-dessus : *petits pains farcis aux oignons*
Ci-dessous : *pommes de terre surprise*

Repas de fête en semaine

PAUL GRATER

Artichauts à la printanière

9 ½ min

Temps d'attente : 30 à 60 s

Les champignons chinois séchés (Shita-ke) sont vendus dans les épiceries orientales. Il faut les faire tremper environ 1 h dans de l'eau tiède, avant de les utiliser.

2 boîtes de 10 ½ oz/310 g de fonds d'artichauts bien égouttés (6 à 8 fonds)
6 champignons chinois séchés, détrempés, égouttés et grossièrement hachés
1 cuil. à café de jus de citron
4 oz/100 g de pointes d'asperges
3 cuil. à soupe d'eau

SAUCE
3 gros jaunes d'oeufs
2 cuil. à soupe de jus de citron
sel et poivre blanc
4 oz/100 g de beurre coupé en dés
1 cuil. à soupe de persil haché

2 PERSONNES

1 Déposez les fonds d'artichauts dans un plat peu profond.

2 Mouillez les champignons de jus de citron, couvrez et enfournez de 3 à 5 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois. Égouttez parfaitement.

3 Déposez les asperges dans un plat peu profond, arrosez d'eau, couvrez et enfournez 3 min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez.

4 Préparez la sauce : passez les jaunes d'oeufs au mélangeur, avec le jus de citron, le sel et le poivre, jusqu'à consistance mousseuse. Faites fondre le beurre à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX.

5 Mettez le mélangeur en marche, puis incorporez le beurre fondu à la sauce. Mélangez jusqu'à épaississement. Transvasez dans une tasse à mesurer et réchauffez 1 min à MIN., en fouettant toutes les 15 s. Laissez reposer de 30 à 60 s, en remuant constamment, puis ajoutez le persil.

6 Couvrez les artichauts et réchauffez-les 1 ou 2 min à MAX., en tournant le plat de moitié à mi-temps. Mélangez les champignons, les asperges et la moitié de la sauce, puis versez généreusement dans les fonds d'artichauts.

7 Pour servir : déposez les artichauts dans deux assiettes chaudes et nappez du reste de sauce. Réchauffez brièvement de 15 à 30 s à MAX.

Suggestions de menu

Pour entamer le repas en douceur, servez une quiche aux courgettes (fascicule 51, p. 1395). Pour deux personnes, diminuez les ingrédients et les temps de cuisson de moitié. Servez les artichauts à la printanière avec des petites pommes de terre nouvelles, non pelées, et de belle carottes émincées. Accompagnez ce plat d'une salade verte. Terminez votre repas en beauté avec des pamplemousses farcis, très rafraîchissants (fascicule 49, p. 1334).

Le vin

Choisissez un Mâcon blanc ou un Chablis.

Croque-monsieur aux champignons

7 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de margarine
½ petit oignon haché
1 cuil. à café de thym séché
1 cuil. à café de persil haché
2 cuil. à soupe de farine tout usage
4 cuil. à soupe de crème 15 %
½ tasse/125 ml de vin blanc sec
1 oz/25 g de cheddar râpé
6 oz/175 g de champignons tranchés
sel et poivre
4 tranches de pain complet, grillées et beurrées
persil pour garnir

2 PERSONNES

1 Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, faites blondir l'oignon dans la margarine, avec le thym et le persil, à couvert, 2 min à MAX., en remuant à mi-temps.
2 Incorporez la farine, la crème, le vin, le fromage et presque tous les champignons. Assaisonnez au goût et remuez bien.
3 Couvrez et enfournez 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant toutes les 2 min.
4 Étalez sur le pain grillé, puis faites dorer sous le gril. Garnissez du reste des champignons et de persil frais.
Pour une personne : diminuez tous les ingrédients de moitié. Faites blondir l'oignon 1 ou 1 ½ min à l'étape 1, en remuant 1 fois. Ajoutez farine, crème, vin, fromage et presque tous les champignons. Assaisonnez au goût. Couvrez et faites cuire 3 ½ ou 4 min à l'étape 3. Étalez sur deux tranches de pain grillé et faites dorer sous le gril.

Conseils du chef

Choisissez un petit chou-fleur de 1 lb/450 g environ, ce qui devrait suffire pour 2 personnes. Si désiré, faites dorer le chou-fleur gratiné sous le gril avant de servir.

Chou-fleur au gratin

12 min

Temps d'attente : 2 min

1 chou-fleur (1 lb/450 g environ)
4 cuil. à soupe d'eau
2 oz/50 g de cheddar râpé
3 cuil. à soupe de mayonnaise
1 ½ cuil. à café de moutarde au raifort

2 PERSONNES

Chou-fleur au gratin

RAY DUNS

Préparation du chou-fleur au gratin

Déposez *le chou-fleur, bouquets dans le fond, dans un bol et mouillez d'eau. Couvrez et enfournez 3 min à MAX. Retournez le chou-fleur.*

Diminuez *à MED. et faites cuire le chou-fleur de 8 à 11 min, en tournant le bol d'un quart à 2 reprises. Égouttez. Mêlez fromage, mayonnaise et moutarde.*

Déposez *le chou-fleur cuit dans une assiette et nappez-le soigneusement du mélange. Faites gratiner 1 ou 2 min à MAX., puis laissez reposer 2 min avant de servir.*

Tarte à la confiture de framboises

Une tarte digne des meilleures tables, composée d'une abaisse au beurre, riche et fondante, garnie de confiture et décorée de sablés géométriques saupoudrés de sucre glace. Un régal pour les yeux et le palais !

Les jeunes et les moins jeunes raffolent des tartes à la confiture : celle que nous vous proposons ne fera pas exception à la règle. La pâte est savoureuse, préparée avec du beurre et des amandes, du sucre super fin et du sucre glace, délicatement parfumée aux épices. L'addition de jaunes d'oeufs et de jus de citron rendent la pâte souple et malléable; il faut d'abord la réfrigérer avant de l'abaisser.

Faites cuire l'abaisse 3 min, puis pressez-la délicatement contre les parois du moule, à l'aide d'un couteau, de manière à lui redonner sa forme originale. Poursuivez ensuite la cuisson.

Réservez une partie de la pâte pour décorer le dessus de la tarte. Nous avons choisi, pour cette recette, des losanges saupoudrés de sucre glace, mais vous pouvez, à l'aide d'un emporte-pièce, découper des formes différentes.

Faites chauffer légèrement la confiture aux micro-ondes, puis laissez-la refroidir avant de la verser dans l'abaisse cuite. Laissez la tarte reposer quelque temps, puis décorez-la de losanges de pâte.

Laissez la tarte refroidir complètement avant de la servir et gardez toute portion inutilisée, deux jours au maximum, dans un contenant hermétique.

PAUL GRATER

Temps de cuisson

Les temps de cuisson varient selon la puissance (en watts) et les dimensions de votre four. Les temps indiqués s'appliquent à des fours de 650 ou de 700 watts. Vérifiez toujours la cuisson des aliments. Pour un four de 600 watts, ajoutez jusqu'à 20 s par minute de cuisson recommandée, mais vérifiez toujours la texture du mets auparavant. Les temps de cuisson pour un four de 500 watts sont indiqués entre parenthèses.

Conseils du chef

Les losanges de pâte cuisent très rapidement; surveillez-les de près pour empêcher qu'ils ne soient trop cuits.

Tarte à la confiture de framboises

11 min

Temps d'attente : 30 s

¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
⅔ de tasse/75 g de sucre glace tamisé
4 oz/100 g d'amandes moulues
1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
¼ de cuil. à café d'épices mélangées moulues
5 oz/150 g de beurre bien froid, coupé en dés
3 jaunes d'oeufs
2 cuil. à café de jus de citron
1 pot de 1 lb/450 g de confiture de framboises
sucre glace pour saupoudrer
1 framboise pour décorer

8 PERSONNES

1 Déposez le sucre et les amandes moulues dans un bol. Tamisez la farine avec les épices et incorporez soigneusement. Ajoutez le beurre, en travaillant délicatement le mélange avec les doigts. Incorporez les jaunes d'oeufs et le jus de citron et travaillez la pâte avec les doigts jusqu'à ce qu'elle soit souple. Emballez et réfrigérez 30 min.

2 Réservez le tiers de la pâte, bien enveloppée au réfrigérateur, jusqu'au moment de l'utiliser pour la décoration. Abaissez le reste de la pâte sur une surface légèrement farinée, puis foncez un moule à tarte graissé de 9 po/23 cm.

3 Recouvrez l'abaisse de papier absorbant et déposez le moule sur une soucoupe renversée dans le four. Faites cuire 3 min à MAX. (four de 500 watts, 3 min également), en tournant le moule d'un quart toutes les minutes. Retirez le papier et pressez délicatement les bords de l'abaisse contre les parois du moule, à l'aide d'un couteau.

4 Enfournez de nouveau 4 min à MAX. (four de 500 watts, 5 ou 6 min), jusqu'à ce que la pâte soit opaque, en tournant le moule d'un quart toutes les minutes. Retirez l'abaisse du four et pressez de nouveau les bords, si nécessaire. Laissez refroidir.

5 Abaissez la pâte réservée à ¼ de po/6 mm d'épaisseur, puis découpez 8 losanges. Déposez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant et enfournez 1 min à MAX. (four de 500 watts, 2 ou 2 ½ min), en tournant de moitié à mi-temps. Laissez reposer 30 s, transvidez sur une grille et laissez refroidir.

6 Faites chauffer la confiture dans un bol de 5 tasses/1,25 l, 3 min à MAX. (four de 500 watts, 3 ou 4 min), sans toutefois la laisser bouillir. Remuez deux fois, tout en surveillant de près. Laissez refroidir légèrement, puis versez dans l'abaisse et laissez reposer 5 min.

7 Saupoudrez 4 losanges de sucre glace, puis disposez de façon décorative tous les losanges sur le dessus de la tarte. Décorez d'une framboise fraîche et servez la tarte froide.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** Utilisez des amandes avec écale, pour rehausser la saveur et la couleur de la pâte. Servez-vous du robot culinaire ou d'un moulin pour les moudre ou hachez-les finement et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie.

► **Ajoutez le beurre** (étape 1) en travaillant la pâte avec les doigts et en la soulevant délicatement au-dessus des parois du bol, pour qu'elle soit légère et aérée.

► **Réfrigérez la pâte** (étape 1) pour la manipuler et l'abaisser facilement.

► **Graissez le moule** (étape 2) pour que la pâte ne colle pas.

► **Servez-vous d'un couteau** pour presser délicatement les bords de l'abaisse partiellement cuite contre les parois du moule (étape 3). Cette pâte est plus molle que la pâte brisée ordinaire et il faut la façonner de nouveau pour lui conserver sa forme.

► **Surveillez la confiture de près** (étape 6) pendant qu'elle chauffe; la confiture chauffe très rapidement et exige une surveillance de tous les instants. Ne faites pas chauffer une plus petite quantité de confiture.

► **Ne faites pas réchauffer** cette tarte, car elle risque de brûler en raison de sa haute teneur en graisse et en sucre.

MENU INTERNATIONAL

Repas de l'Action de Grâces

Offrez à vos parents et amis un repas traditionnel de l'Action de Grâces, mettant en vedette une dinde juteuse avec farce de réception, suivie d'une savoureuse tarte à la citrouille et aux pacanes.

L'Action de Grâces, célébrée le deuxième lundi d'octobre, commémore les fêtes traditionnelles de la moisson et est l'occasion toute indiquée pour réunir parents et amis autour d'une joyeuse table regorgeant de bonnes choses.

Donnez le coup d'envoi à votre repas avec une délicieuse salade de maïs croquant. La dinde est évidemment la vedette incontestée de ce menu, servie avec une farce spéciale et préparée à part.

Les patates douces, légume traditionnel d'accompagnement, sont rehaussées de zeste et de jus d'orange et se marient bien aux haricots verts de fantaisie. Au dessert, une délicieuse variante de la tarte traditionnelle à la citrouille : la croûte biscuit, préparée avec des pacanes hachées fin, est garnie d'une préparation onctueuse et légère. Ce repas copieux est facile à organiser, car le dessert, la sauce aux canneberges et le bouillon pour la sauce aux abattis se préparent la veille.

Préparez les plats de légumes dans l'après-midi et faites-les simplement réchauffer à l'heure du repas; terminez la farce à demi-cuite

Dans le sens des aiguilles d'une montre : *salade de maïs, dinde de l'Action de Grâces avec farce de réception et purée de patates douces.*

pendant que vous laissez reposer la dinde.

Pour accompagner ce repas, nous vous suggérons un vin de la Californie, blanc ou rouge, un Chardonnay ou un Zinfandel, par exemple.

Salade de maïs

1 ½ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 petit oignon haché
1 boîte de 11,8 oz/335 g de maïs avec poivrons, bien égoutté
olives, bâtonnets de céleri, rondelles de betteraves crues, petits oignons, rosettes de radis (facultatif) et craquelins, pour servir

VINAIGRETTE

1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
sel et poivre au goût

8 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans 1 cuil. à soupe d'huile, 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez au maïs et versez dans un bol de service.

2 Mélangez les ingrédients de la vinaigrette, versez sur le maïs, remuez, couvrez et réfrigérez.

3 Pour servir, disposez les crudités et les craquelins sur un plateau et placez le maïs au centre.

Compte à rebours

La veille

Préparez la tarte jusqu'à la fin de l'étape 4; laissez refroidir, couvrez et réfrigérez. Préparez la sauce aux canneberges, laissez refroidir, couvrez et réfrigérez. Faites cuire les abattis pour la sauce; laissez refroidir, couvrez et réfrigérez.

Au début de l'après-midi

Taillez les radis en rosettes et plongez-les dans de l'eau glacée. Préparez la salade de maïs jusqu'à la fin de l'étape 2. Préparez les crudités et réfrigérez. Préparez la farce de réception jusqu'à la fin de l'étape 2, laissez refroidir, couvrez et réfrigérez. Préparez la purée de patates douces jusqu'à la fin de l'étape 4, couvrez et réservez. Préparez les haricots verts de fantaisie jusqu'à la fin de l'étape 3, laissez refroidir, couvrez et réfrigérez.

Vers la fin de l'après-midi

Bridez la volaille (étape 1), couvrez lâchement et réfrigérez.

1 ¼ h avant le repas

Faites cuire la dinde jusqu'à la fin de l'étape 6, couvrez de papier aluminium et laissez reposer. Dressez la table et débouchez le vin rouge. Terminez la tarte et réfrigérez le vin blanc.

20 min avant le repas

Préparez la purée de patates douces, à couvert, depuis l'étape 5 et faites cuire 5 min à MAX., puis diminuez la puissance à MED.-MAX. et réchauffez 7 min de plus. Couvrez de papier aluminium et réservez. Préparez la farce de réception depuis l'étape 3 et faites cuire 6 ou 7 min, en remuant 2 fois, puis prolongez la cuisson pendant 7 min (voir l'étape 4). Réchauffez les haricots verts à couvert, 5 ou 6 min à MAX., en remuant fréquemment. Couvrez de papier aluminium et réservez.

À l'arrivée des invités

Servez la salade de maïs avec des crudités et des craquelins.

Juste avant le plat principal

Étalez la farce de réception dans un grand plat de service chaud. Débridez la volaille et retirez le cure-dent. Égouttez l'intérieur de la dinde et déposez-la délicatement sur la farce. Servez avec la sauce aux canneberges, la purée de patates douces et les haricots verts de fantaisie. Pendant que l'on découpe la dinde sur la table, préparez la sauce aux abattis à partir de l'étape 2 et servez très chaud.

Dinde de l'Action de Grâces

42 ¾ min

Temps d'attente : 10 min

1 dinde de 6 lb/2,7 kg, prête à cuire, décongelée au besoin (voir Notes sur la congélation, fascicule 26, p. 709)
farce de réception (recette, p. 2394), pour servir
persil frais pour garnir

GLACE

2 oz/50 g de beurre
1 cuil. à soupe de sauce soya

8 PERSONNES

1 Bridez la volaille, au besoin, et fixez la peau du cou avec un cure-dent.

2 Faites fondre le beurre, à couvert, de 30 à 40 s à MAX., puis ajoutez la sauce soya.

3 Déposez la dinde, poitrine sur le dessous, dans une rôtissoire peu profonde et badigeonnez-la de beurre fondu au soya.

Menu de l'Action de Grâces

SALADE DE MAÏS
Une trempette originale au maïs

DINDE DE L'ACTION DE GRÂCES
Volaille de choix, servie avec une sauce aux abattis (fasc. 26, p. 709) et des canneberges (fasc. 23, p. 628)

FARCE DE RÉCEPTION
Accompagnement idéal pour la volaille !

PURÉE DE PATATES DOUCES
Une purée parfumée à l'orange

HARICOTS VERTS DE FANTAISIE
Des haricots verts en sauce

TARTE À LA CITROUILLE ET AUX PACANES
Un dessert aussi original que délicieux !

8 PERSONNES

RAY DUNS

Dinde de l'Action de Grâces

4 Enfournez 10 min à MAX. Tournez la dinde de côté et arrosez-la de jus de cuisson. Badigeonnez-la de beurre fondu également. Faites cuire 10 min de plus à MAX., changez de côté, badigeonnez de nouveau et prolongez la cuisson pendant 10 min. (Protégez les endroits qui commencent à noircir à l'aide de petits morceaux de papier aluminium, au besoin).

5 Retournez la dinde, poitrine vers le haut, et badigeonnez-la copieusement. Faites cuire 12 min de plus à MAX. Égouttez le jus de cuisson et réservez-le pour la sauce (voir recette, fascicule 26, p. 709). Couvrez la dinde de papier aluminium et laissez reposer 10 min.

6 Vérifiez la dinde à la fin du temps d'attente : elle est cuite si les pilons se détachent facilement et si le jus de cuisson a perdu sa couleur rosée. Dans le cas contraire, enfournez la dinde quelques minutes de plus, à découvert, puis vérifiez la cuisson de nouveau.

7 Couvrez la dinde de papier aluminium jusqu'au moment de servir, puis découvrez et déposez-la sur la farce de réception, dans un grand plateau de service. Garnissez de persil frais.

Farce de réception

25 min

Temps d'attente : aucun

5 tranches de bacon coupées en morceaux
2 branches de céleri hachées
1 oignon haché
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de poulet
2 cuil. à soupe d'eau bouillante
1 ou 2 cuil. à soupe de persil haché
4 ½ oz/115 g de pain multigrains coupé en cubes
1 sachet de 2 oz/50 g de préparation pour farce à l'oignon et à la sauge
sel et poivre
1 oeuf battu
1 paquet de 3 oz/75 g de croûtons à l'ail, émiettés

8 PERSONNES

1 Déposez le bacon dans un grand bol, couvrez de papier absorbant et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant 2 fois. Retirez-le à l'aide d'une écumoire et réservez.

2 Incorporez le céleri et l'oignon au gras de bacon, puis ajoutez le beurre. Enfournez le tout 8 min à MAX., en remuant 2 fois.

3 Incorporez bacon, crème de poulet, eau bouillante, persil, pain et préparation pour farce. Enfournez 5 min à MAX., en remuant 2 fois, puis assaisonnez généreusement.

4 Ajoutez l'oeuf et les croûtons et faites cuire 7 min de plus à MAX., en remuant 2 fois. Servez chaud avec la dinde.

Haricots verts de fantaisie

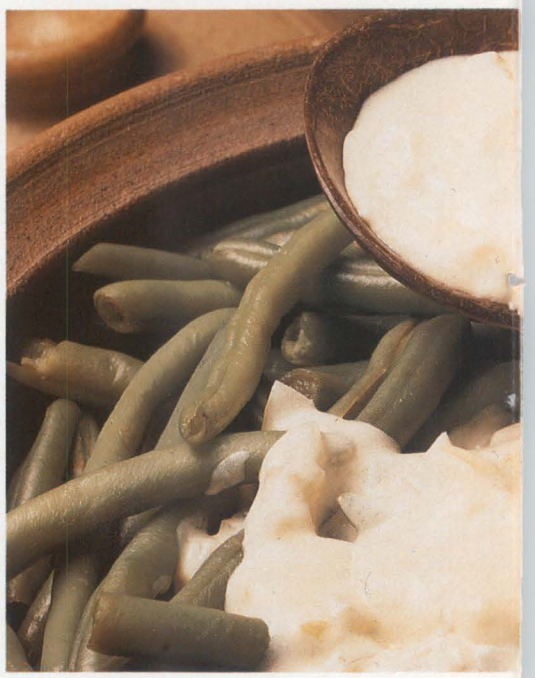
19 ½ min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de haricots verts surgelés
2 cuil. à soupe de beurre
1 gros oignon haché
⅜ de tasse/40 g de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de bouillon chaud
1 ¼ tasse/300 ml de crème 15 %
sel et poivre

8 PERSONNES

1 Faites cuire les haricots 10 min dans un grand bol, à couvert, à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants, en remuant à mi-temps. Égouttez, couvrez de papier aluminum et laissez reposer 5 min.



2 Dans un grand bol, faites blondir l'oignon dans le beurre, 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez la farine, puis le bouillon, la crème et les condiments. Faites chauffer 7 min à MAX., en remuant après 2 min, puis toutes les minutes, jusqu'à consistance lisse et onctueuse.
3 Déposez les haricots dans la sauce et remuez le tout délicatement. Servez très chaud.

Purée de patates douces

23 ¾ min

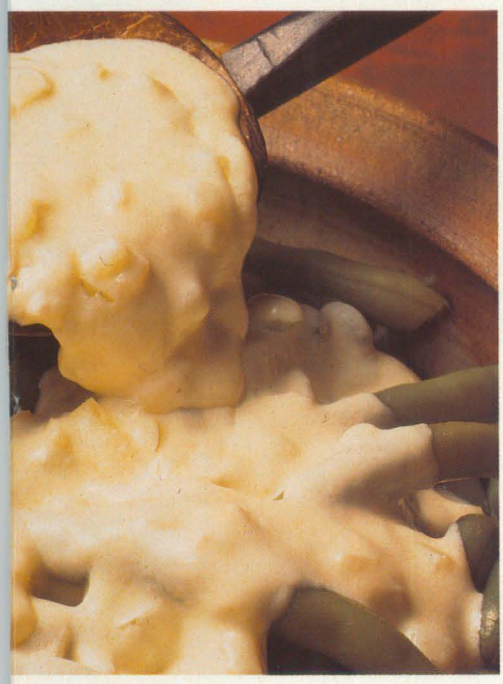
Temps d'attente : 5 à 10 min

2 ½ lb/1,1 kg de patates douces bien brossées
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de cassonade foncée
½ cuil. à café de cannelle
1 cuil. à café de sel
poivre au goût
2 oeufs battus
3 cuil. à soupe de jus d'orange
le zeste finement râpé de 1 orange
une torsade de zeste de citron, pour garnir

8 PERSONNES

1 Piquez les patates à la fourchette, puis déposez-les dans le four, bien espacées les unes des autres, sur une double épaisseur de papier absorbant.
2 Faites cuire de 12 à 14 min à MAX., en retournant et en déplaçant les patates à 2 reprises. Laissez reposer de 5 à 10 min.
3 Faites fondre le beurre à couvert, de 45 à 60 s à MAX.
4 Pelez les patates et déposez-les dans un grand bol. Ajoutez le beurre fondu et faites une purée, puis incorporez le reste des ingrédients, sauf le zeste de citron.
5 Faites chauffer à découvert 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Diminuez la puissance à MED.-MAX. et faites chauffer 6 ou 7 min de plus. Garnissez et servez très chaud.

Ci-dessous : *haricots verts de fantaisie*



RAY DUNS

RAY DUNS

Tarte à la citrouille et aux pacanes

Tarte à la citrouille et aux pacanes

7 ¼ min

Temps d'attente : aucun

3 oz/75 g de beurre ou de margarine
8 oz/225 g de biscuits Graham ou de biscuits sucrés ordinaires, émiettés
1 oz/25 g de pacanes hachées fin
¼ de tasse/50 g de sucre
crème fouettée et moitiés de pacanes pour décorer

GARNITURE

3 cuil. à café de gélatine en poudre
3 cuil. à soupe d'eau
2 oeufs, blancs et jaunes séparés
1 boîte de 1 ¾ tasse/398 ml de purée de citrouille ou une quantité équivalente de purée de citrouille fraîche
¼ de cuil. à café de cannelle
¼ de cuil. à café de gingembre moulu
⅜ de tasse/75 g de sucre
le zeste finement râpé de 1 orange
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %

8 PERSONNES

1 Préparez la croûte biscuit : faites fondre le beurre à couvert de 45 à 60 s à MAX., incorporez les biscuits émiettés, les pacanes hachées et le sucre. Pressez le mélange dans un moule à flan de 9 po/23 cm.
2 Déposez le moule sur une soucoupe renversée, dans le four, et faites cuire le biscuit 30 s à MAX. Tournez le moule de moitié et faites cuire 1 min de plus. Laissez refroidir.
3 Saupoudrez la gélatine en pluie, sur l'eau, dans un grand bol.
4 Incorporez les jaunes d'oeufs et la purée de citrouille. Faites cuire à découvert 5 min à MED., en remuant toutes les minutes. Ajoutez les épices, le sucre et le zeste d'orange. Laissez refroidir.
5 Battez les blancs d'oeufs en neige ferme, puis fouettez la crème. Incorporez délicatement au mélange, puis versez sur la croûte biscuit et réfrigérez. Garnissez le dessus de la tarte et servez.

Entrées et hors-d'oeuvre chauds

Pour commencer un repas avec éclat, servez des hors-d'oeuvre aux fruits de mer. Ce magnifique plateau coloré mettra l'eau à la bouche de vos invités, au même titre que les entrées originales proposées dans cette chronique. Un franc succès assuré !

Les fruits de mer constituent des entrées et des hors-d'oeuvre imbattables et vous permettent de composer des menus originaux et bien équilibrés.

Planification du menu

On choisit d'abord le plat de résistance, puis le choix de l'entrée se fait souvent en fonction du mets principal. Ainsi, si vous servez un plat de viande copieux, offrez une entrée légère, telles les brochettes de crevettes à l'orange. Pensez aussi à établir un menu composé entièrement de fruits de mer; l'entrée pourra alors être plus copieuse, comme par exemple des coquilles de crabe ou des champignons farcis aux pétoncles suivis d'un plat de poisson plus léger. Vous pouvez les servir en amuse-gueule avec l'apéritif — les trempettes conviennent parfaitement pour l'occasion.

Préparation et cuisson

Certains plats sont simples à préparer tandis que d'autres exigent un peu plus d'efforts. Si vous employez des produits de la mer en conserve, surgelés ou cuits, les préparatifs sont excessivement simples et la réussite est assurée. Les fruits de mer frais demandent, en revanche, une préparation plus délicate, mais ajoutent une note de raffinement à votre table.

Servez les fruits de mer le jour même de l'achat et nettoyez tous les coquillages à fond. Ne faites jamais trop cuire les fruits de mer, car ils perdent rapidement toutes leurs qualités. Il suffit souvent de réchauffer le plat, à MED. de préférence, au moment de servir.

Plateau de fruits de mer

Plateau de fruits de mer

11 ½ min

Temps d'attente : 5 ½ min

14 crevettes géantes, cuites et décortiquées, avec les queues
1 lb/450 g de carottes naines
⅜ de tasse/100 ml d'eau
4 oz/100 g de bouquets de brocoli
8 oz/225 g de moules fraîches dans leurs coquilles, bien brossées
quartiers de citron pour garnir

MARINADE

1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de sauce soya légère
1 cuil. à soupe de ketchup

BEURRE À L'AIL

4 oz/100 g de beurre
le jus et le zeste de 1 citron
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de persil haché

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez les ingrédients de la marinade dans un plat peu profond. Réunissez la tête à la queue des crevettes à l'aide de cure-dents. Déposez les crevettes dans la marinade, couvrez et réfrigérez au moins 2 h.

2 Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, faites cuire les carottes dans 2 cuil. à soupe d'eau, à couvert, 4 ou 4 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer à couvert pendant 5 ½ min.

3 Dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml, faites cuire le brocoli dans 1 cuil. à soupe d'eau, à couvert, 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer à couvert 4 min.

4 Frappez délicatement les coquilles ouvertes : si elles ne se referment pas immédiatement, jetez-les. Déposez les moules dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, arrosez du reste de l'eau, couvrez et enfournez 2 ou 3 min à MAX., en remuant à mi-temps. Toutes les coquilles doivent être ouvertes en fin de cuisson. Jetez celles qui demeurent fermées.

5 Déposez tous les ingrédients du beurre à l'ail dans une saucière de 5 tasses/1,25 l, couvrez et enfournez 2 min à MAX.

6 Égouttez carottes, brocoli et moules, puis disposez-les de façon décorative sur un grand plateau. Retirez les cure-dents des crevettes et déposez celles-ci sur le plateau. Mouillez le tout d'un peu de beurre à l'ail.

7 Couvrez le plateau d'une pellicule plastique et faites chauffer légèrement 2 ou 2 ½ min à MED., en tournant le plateau à mi-temps. Garnissez de quartiers de citron et servez avec le reste de beurre à l'ail, à part.

Choix et préparation des moules fraîches

Au moment de l'achat, *vérifiez si tous les coquillages sont bien fermés ou se ferment dès que vous les frappez délicatement. N'achetez pas de moules ouvertes.*

Nettoyez *les coquilles à fond sous l'eau froide courante, puis laissez-les tremper 1 ou 2 h dans un bol d'eau fraîche avant de les utiliser.*

Palourdes royales

Palourdes royales

12 ½ min

Temps d'attente : aucun

6 palourdes de grosseur moyenne dans leurs coquilles, bien brossées
5 tasses/1,25 l d'eau
2 oz/50 g de beurre
1 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à café de jus de citron
½ cuil. à café de paprika
¼ de cuil. à café de thym séché
sel et poivre
2 oz/50 g de jambon cuit et finement haché
2 oz/50 g de chapelure fraîche

6 PERSONNES

1 Jetez les coquillages abîmés ou qui restent ouverts et nettoyez les autres sous l'eau froide.

2 Amenez l'eau à ébullition dans une casserole de 15 tasses/3,75 l, en la faisant chauffer 4 ½ ou 5 min à MAX. Ajoutez les palourdes, couvrez et faites cuire de 4 à 5 ½ min à MAX., jusqu'à ce que les coquilles soient ouvertes. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et jetez celles qui restent fermées.

3 Retirez les palourdes des coquilles et réservez six coquilles pour servir. Hachez les palourdes en menus morceaux.

4 Mêlez beurre, persil, jus de citron, paprika, thym et condiments, couvrez et enfournez 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition.

5 Incorporez le jambon, la chapelure et les palourdes hachées. Versez dans les coquilles, disposez-les en cercle sur une assiette et réchauffez 3 ou 4 min à MED. Servez aussitôt.

Champignons farcis aux pétoncles

5 ¾ min

Temps d'attente : aucun

12 pétoncles, décongelés au besoin, (8 oz/225 g environ) (voir Notes sur la congélation, p. 2400)
12 gros champignons, pédoncules enlevés

MARINADE
½ tasse/125 ml de xérès
1 cuil. à soupe d'huile olive
2 oignons verts émincés
1 gousse d'ail écrasée

GARNITURE
2 cuil. à soupe de beurre
2 ½ oz/65 g de chapelure fraîche assaisonnée
1 cuil. à soupe de persil haché

12 AMUSE-GUEULE

1 Mélangez les ingrédients de la marinade dans un plat peu profond, couvrez et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à ébullition. Laissez refroidir légèrement, puis incorporez les pétoncles. Couvrez et réfrigérez 2 h.

2 Faites fondre le beurre, à couvert, de 20 à 30 s à MAX., puis incorporez la chapelure et le persil.

3 Égouttez les pétoncles et placez-en un dans chaque champignon. Surmontez de la garniture, en comprimant légèrement.

4 Disposez la moitié des champignons farcis au bord d'une assiette recouverte de papier absorbant, couvrez et enfournez 4 ou 5 min à MED., jusqu'à ce que les pétoncles soient opaques, en tournant l'assiette toutes les minutes. Faites chauffer ensuite le reste des champignons.

Conseils du chef

Nous utilisons pour cette recette des pétoncles plus petits dont la coquille est de couleur rose. Ils conviennent parfaitement et sont également vendus sous forme surgelée.

Pétoncles gratinés

3 min

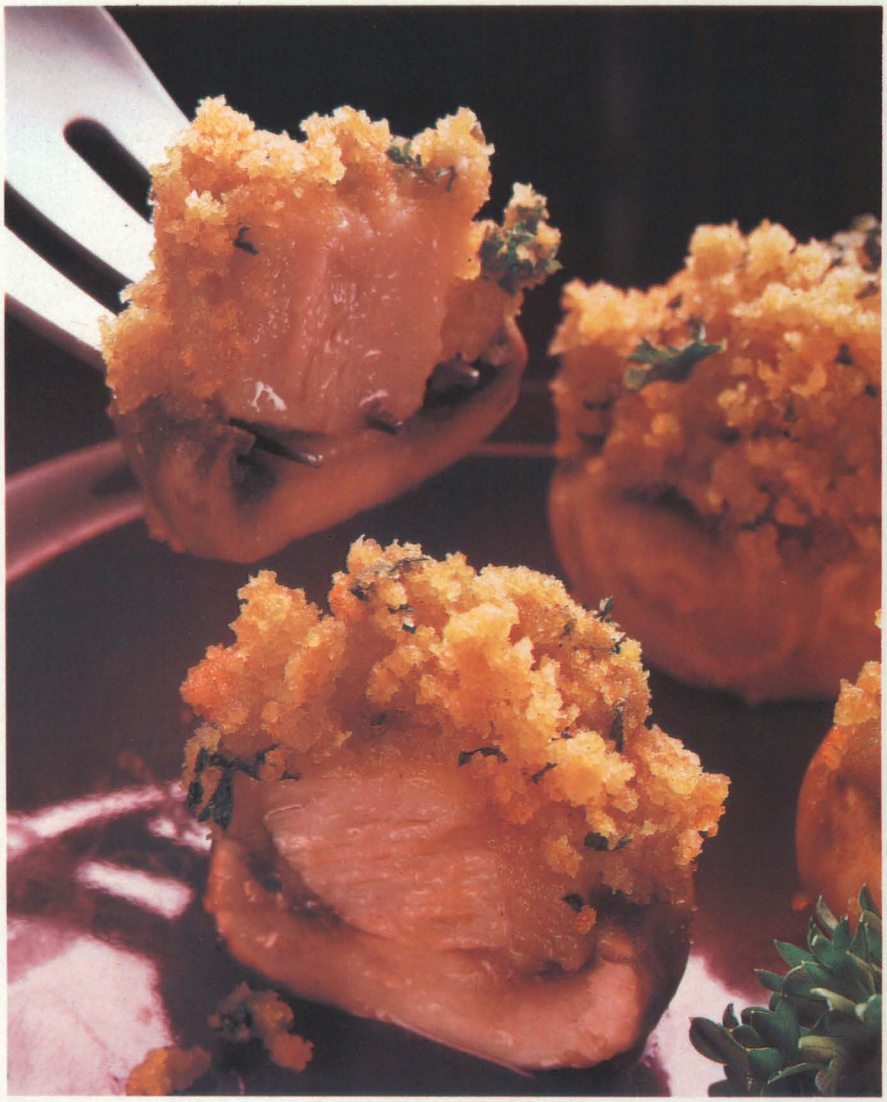
Temps d'attente : 2 min

12 pétoncles, décongelés au besoin (voir p. 2400)
6 tranches de salami danois, coupées en deux

GRATIN
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 cuil. à café de persil haché
poivre
2 cuil. à soupe de chapelure fraîche

4 PERSONNES

1 Incisez les pétoncles, au centre, puis glissez une tranche de salami dans chacun.
2 Disposez les pétoncles en cercle sur une assiette recouverte de papier absorbant et réservez.
3 Mélangez les ingrédients du gratin et versez la préparation sur les pétoncles.
4 Enfournez 3 ou 3 ½ min à MED., en tournant l'assiette de moitié à mi-temps. Laissez reposer 2 min, puis servez très chaud.



À droite : *champignons farcis aux pétoncles*
Ci-dessous : *pétoncles gratinés*

Trempette aux crevettes

Trempette aux crevettes

6 ½ min

Temps d'attente : 5 min

1 branche de céleri hachée
2 oignons verts émincés
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
½ cuil. à café de cumin
3 oz/75 g de fromage frais gras
5 oz/150 g de yogourt nature
1 cuil. à soupe de ketchup
1 boîte de 7 ½ oz/215 g de crevettes égouttées
4 bâtonnets de poisson coupés en morceaux (2 ½ oz/65 g environ)
sel et poivre
3 oz/75 g de cheddar râpé
pains-bâtons, pour servir

4 PERSONNES

1 Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, faites blondir le céleri, les oignons verts et l'ail dans le corps gras, avec le cumin, à couvert, 2 ou 3 min à MAX.
2 Faites ramollir le fromage frais à couvert, de 30 à 45 s à MED., puis incorporez-le aux légumes.
3 Ajoutez le yogourt, le ketchup, les crevettes et le poisson, assaisonnez au goût et parsemez de fromage râpé.
4 Enfournez 4 ou 5 min à MED., jusqu'à ce que le fromage soit fondu, en remuant 3 fois. Laissez reposer 5 min, puis servez.

Canapés au saumon

5 min

Temps d'attente : aucun

Servez ces amuse-gueule délicieux avec l'apéritif.

8 ou 10 biscottes de seigle
torsades de concombre, pour garnir

GARNITURE
2 oz/50 g de champignons hachés
½ poivron vert, épépiné et haché fin
1 petit oignon vert
1 boîte de 7 ½ oz/213 g de saumon rose, égoutté et émietté
1 morceau de 4 po/10 cm de concombre grossièrement râpé
2 oz/50 g de ricotta ou cottage
3 cuil. à soupe de parmesan râpé
½ cuil. à café de sauce Worcestershire
¼ de cuil. à café d'aneth
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Faites revenir les champignons, le poivron et l'oignon dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Incorporez le reste des ingrédients et assaisonnez au goût. Étalez cette préparation sur les biscottes.
3 Coupez chaque biscotte en quatre, puis déposez la moitié des amuse-gueule sur une assiette recouverte de papier absorbant.
4 Réchauffez 1 ou 2 min à MED., en tournant l'assiette de moitié à mi-temps. Faites chauffer le reste des amuse-gueule, puis garnissez-les de torsades de concombre.

Notes sur la congélation

Pour décongeler 8 oz/225 g de pétoncles, déposez-les dans un plat peu profond, couvrez et enfournez 3 ou 4 min à MIN., en les retournant à mi-temps. Égouttez et laissez reposer 5 min avant de vous en servir.

Champignons farcis aux palourdes

12 min

Temps d'attente : aucun

3 tranches de bacon coupées en morceaux
8 oz/225 g de champignons
1 petit oignon haché fin
¼ de cuil. à café de marjolaine séchée
¼ de cuil. à café de feuilles de sauge émiettées
sel et poivre
3 cuil. à soupe de chapelure fraîche assaisonnée
1 cuil. à soupe de persil haché
1 boîte de 6 ½ oz/190 g de palourdes hachées et bien égouttées

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon dans un bol, couvert de papier absorbant, de 2 ½ à 3 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez.
2 Retirez les pédoncules des champignons et hachez-les finement. Incorporez oignon, fines herbes et condiments, couvrez et enfournez 2 ½ ou 3 min à MAX. jusqu'à tendreté, en remuant à mi-temps.
3 Ajoutez le bacon, la chapelure, le persil et les palourdes; farcissez les champignons de ce mélange. Déposez-en la moitié en cercle sur les bords d'une assiette recouverte de papier absorbant.
4 Faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX., en tournant l'assiette à mi-temps. Faites chauffer le reste des champignons farcis, puis servez.

Brochettes de crevettes à l'orange

5 min

Temps d'attente : aucun

6 grosses crevettes décortiquées, avec les queues
12 champignons
12 oignons verts
1 petite orange coupée en 6 quartiers

MARINADE
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de jus d'orange
1 gousse d'ail écrasée

6 PERSONNES

1 Mélangez les ingrédients de la marinade dans un plat peu profond et ajoutez les crevettes. Remuez, pour bien les napper, couvrez et réfrigérez 2 h.
2 Préparez 6 brochettes de 6 po/15 cm chacune : enfilez un champignon, un oignon vert, une crevette, un quartier d'orange, un oignon vert et un champignon.
3 Déposez les brochettes sur une rôtissoire et arrosez de marinade. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 5 ou 6 min à MED., jusqu'à ce que les crevettes soient opaques, en les retournant et en les badigeonnant à mi-temps.

Coquilles de crabe

7 min

Temps d'attente : 5 min

1 boîte de 6 oz/170 g de chair de crabe égouttée
1 grosse carotte râpée
3 oz/75 g de cheddar râpé
2 oignons verts émincés
1 cuil. à soupe de farine tout usage
¼ de cuil. à café de muscade
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
1 oeuf
paprika

4 PERSONNES

1 Mélangez le crabe, la carotte, le fromage, les oignons verts, la farine, la muscade et les condiments. Versez dans quatre coquilles ou ramequins, puis déposez-les en cercle sur un grand plateau.
2 Fouettez la crème et l'oeuf, salez et poivrez au goût. Versez environ 2 cuil. à soupe dans chaque coquille.
3 Saupoudrez de paprika, couvrez d'une pellicule plastique et enfournez 6 min à MED., en tournant les coquilles d'un quart à 3 reprises. Retirez la pellicule plastique et poursuivez la cuisson 1 ou 2 min de plus. Laissez reposer 5 min, puis servez en entrée ou comme plat principal léger, accompagné d'une salade.

Coquilles de crabe

Le fenouil

La saveur anisée du fenouil permet de rehausser quantité de plats froids. Si vous n'avez jamais goûté à cette plante potagère cuite, partez à sa découverte, en essayant les recettes proposées dans cette chronique.

Soupes, salades, sauces et plats cuisinés acquièrent leur lettre de noblesse avec du fenouil, dont le goût légèrement anisé se marie merveilleusement bien à la viande, au poisson et à la volaille. Redonnez vie à tous vos plats et transformez-les en mets de réception, grâce au fenouil.

Le fenouil est une plante herbacée dont on peut consommer le bulbe charnu à la base des pétioles. Les feuilles de la plante potagère, utilisées ici, ont une saveur plus prononcée que celle du fenouil aromatique et doivent surtout servir comme garniture pour les potages, les salades et les plats cuisinés.

Savourez le fenouil délicatement braisé dans un peu de bouillon ou apprêtez-le en version gratinée, avec des tomates et du fromage (p. 2405). La saveur du fenouil est moins prononcée quand le légume est cuit. Il vous permet de préparer des plats originaux, succulents et hypocaloriques.

Conseils du chef

Le fenouil change rapidement de couleur, une fois coupé. Pour remédier à cet inconvénient, plongez-le dans un bol d'eau froide additionnée d'un peu de jus de citron ou de vinaigre et utilisez-le dans les plus brefs délais.

Fenouil à la florentine

PAUL GRATER

Fenouil à la florentine

17 min

Temps d'attente : aucun

2 bulbes de fenouil (12 oz/350 g), chacun séparé en deux
2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante
2 cuil. à café de jus de citron
8 oz/225 g d'épinards hachés surgelés
8 oz/225 g de ricotta ou de cottage
1 oeuf battu
3 oignons verts ou 1 petit oignon hachés fin
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à café de pâte de tomates
sel et poivre
2 cuil. à soupe de beurre

4 PERSONNES

Micro-trucs

Au moment de l'achat, choisissez du fenouil dont les bulbes sont fermes et les pétioles de couleur vert pâle ou blanc. Évitez d'acheter du fenouil jaunâtre ou brunâtre. Rappelez-vous que la cuisson aux micro-ondes ne peut vous donner un légume croquant et appétissant si sa texture est ramollie au départ.

Préparation du fenouil à la florentine

Déposez *le fenouil dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, ajoutez l'eau bouillante et le jus de citron, couvrez et faites cuire 6 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez et épongez sur du papier absorbant.*

Déposez *les épinards dans un bol, couvrez et enfournez 4 min à MAX., en remuant 2 fois. Passez-les au tamis, pour égoutter l'excès de liquide, puis ajoutez fromage, oeuf, oignons verts, ail, pâte de tomates et condiments.*

Farcissez *les bulbes de fenouil de cette préparation et déposez-les dans un plat. Faites fondre le beurre de 30 à 45 s à MAX., puis badigeonnez-en le fenouil farci.*

Enfournez, *à couvert, de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à tendreté, en tournant le fenouil à mi-temps. Servez chaud ou froid avec du pain complet ou des nouilles.*

Poulet épicé au fenouil

34 min

Temps d'attente : aucun

Voici un plat cuisiné très savoureux pour un repas en famille ou une petite réception à la bonne franquette. Servez avec du riz, des pâtes ou du bon pain frais.

2 lb/900 g de poulet en morceaux, la peau enlevée
1 cuil. à soupe d'huile de maïs
1 cuil. à café de garam masala
½ cuil. à café de curcuma
2 oignons émincés
2 bulbes de fenouil (12 oz/350 g environ), parés et coupés en quatre
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 boîte de 8 oz/227 g de tomates
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet bouillant
4 oz/100 g de champignons tranchés
1 poivron vert, épépiné et émincé
sel et poivre
6 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau

4 PERSONNES

1 Badigeonnez le poulet d'huile, puis saupoudrez-le de garam masala et de curcuma. Mettez le poulet dans un plat de 7 ½ tasses/2 l et ajoutez les oignons, le fenouil et le corps gras. Couvrez et enfournez 4 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Ajoutez les tomates, en les coupant à la cuiller, puis le bouillon et les champignons, couvrez et enfournez 13 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

3 Ajoutez le poivron, salez et poivrez au goût. Couvrez et faites cuire 12 min à MAX., jusqu'à ce que le liquide de cuisson ait perdu sa couleur rosée. Retirez le poulet avec une écumoire et gardez au chaud.

4 Délayez la fécule de maïs dans l'eau, puis incorporez un peu de jus de cuisson. Versez dans le plat et enfournez 5 min à MAX., jusqu'à léger épaississement. Déposez le poulet dans le plat, en le nappant de sauce, puis servez avec des pommes de terre, du riz ou du pain complet frais.

Crème de fenouil

18 min

Temps d'attente : aucun

Ce potage velouté constitue un plat nourrissant, servi avec du pain frais. Pour une entrée raffinée, réfrigérez-le puis servez-le garni d'un soupçon de crème.

1 gros bulbe de fenouil (10 oz/275 g environ), paré et haché, les brindilles réservées
2 oignons hachés
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
3 ¾ tasses/900 ml de bouillon de poulet bouillant
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, faites blondir le fenouil et les oignons dans le beurre, à couvert, 4 min à MAX., en remuant 2 fois.

2 Parsemez la farine sur les légumes, puis incorporez le bouillon progressivement. Couvrez et faites cuire 12 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. Laissez refroidir légèrement.
3 Passez au mélangeur ou au robot, puis filtrez soigneusement. Transvasez dans un bol propre, ajoutez la crème et assaisonnez au goût. Réchauffez 2 ou 3 min à MAX., sans laisser bouillir, garnissez de brindilles de fenouil et servez.

Crème de fenouil

Notes sur la congélation

Ce potage velouté se congèle bien, trois mois au maximum. Omettez la crème si vous le faites congeler. Pour décongeler le potage, enfournez-le de 14 à 18 min à MAX., en remuant fréquemment. Ajoutez la crème et réchauffez 1 ou 2 min à MAX., sans laisser bouillir.

PAUL GRATER

Darnes de saumon au fenouil

24 ¼ min

Temps d'attente : 5 min

1 bulbe de fenouil (8 oz/225 g environ), paré et finement déchiqueté
⅝ de tasse/150 ml d'eau bouillante
½ concombre coupé en fines lanières
environ 5 cuil. à soupe de lait
3 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
sel et poivre
2 cuil. à café de brindilles de fenouil hachées
le zeste râpé de 1 petit citron
1 cuil. à soupe de jus de citron
4 darnes de saumon (6 ou 7 oz/175 à 200 g chacune)

4 PERSONNES

1 Déposez le fenouil et l'eau dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Remuez, ajoutez le concombre et enfournez 3 min à MAX., jusqu'à ce que le tout soit très chaud. Égouttez et coupez de lait le liquide de cuisson, pour obtenir ¾ de tasse/175 ml.
2 Faites fondre 2 cuil. à soupe de beurre, à couvert, de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez la farine et le liquide de cuisson. Ajoutez la crème et faites chauffer à couvert 3 min à MAX., en fouettant 2 fois. Versez sur les légumes, remuez, assaisonnez et parsemez de brindilles de fenouil hachées et de zeste de citron.
3 Faites fondre le reste de beurre, à couvert, de 15 à 30 s à MAX., puis ajoutez le jus de citron.
4 Déposez les darnes dans un plat peu profond légèrement graissé, en repliant les extrémités sur elles-mêmes, puis badigeonnez-les de beurre citronné. Assaisonnez au goût, couvrez de papier ciré et faites cuire 10 min à MED., ou jusqu'à ce que le saumon soit presque cuit, en retournant le poisson à mi-temps. Laissez reposer à couvert 5 min.

RAY DUNS

5 Réchauffez la sauce aux légumes, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois. Déposez les darnes de saumon sur un plat de service chaud et nappez d'un peu de sauce. Servez le reste de sauce à part.

Fenouil gratiné à la tomate

22 min

Temps d'attente : aucun

1 oignon d'Espagne émincé
1 gousse d'ail écrasée
sel et poivre
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates en conserve
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 gros bulbes de fenouil (1 lb/450 g environ) parés et émincés
¼ de cuil. à café d'eau
1 cuil. à café de jus de citron
3 oz/75 g de gruyère râpé

4 PERSONNES

1 Déposez oignon, ail, sel, poivre, tomates et huile dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et enfournez 8 min à MAX., en remuant 2 fois. Passez au mélangeur ou au robot.
2 Déposez le fenouil dans un grand plat rectangulaire, mouillez d'eau et de jus de citron, couvrez et faites cuire jusqu'à tendreté de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez.
3 Recouvrez le fenouil de la préparation aux tomates, couvrez et enfournez de 4 à 6 min à MAX., en remuant délicatement 1 fois les morceaux de fenouil.
4 Parsemez le dessus de gruyère râpé et poivrez. Faites gratiner 2 ou 3 min à MED., ou faites dorer sous le gril de la cuisinière. Servez avec du pain, comme mets principal, ou comme légume d'accompagnement.

Ci-dessus : *darnes de saumon au fenouil*
Ci-dessous : *fenouil gratiné à la tomate*

Conseils minceur

Le fenouil gratiné à la tomate plaira aux amateurs de plats peu caloriques, si vous diminuez la quantité d'huile de moitié et remplacez le gruyère par de l'edam. Chaque portion n'apporte plus alors que 140 cal/590 kJ. Servez comme plat de résistance, avec des biscottes ou des petits pains.

RAY DUNS

Le cassoulet

Ce ragoût plein de saveur qui nous vient du sud-ouest de la France, est composé d'un subtil mélange de viandes, de légumes et de haricots blancs, surplombé d'une croûte légère délicatement aromatisée. Un plat nourrissant, à savourer lentement.

Ce ragoût de viande et de fèves, originaire du Languedoc, est riche et nutritif. Le Languedoc est une région particulièrement fertile du sud de la France et ce plat regorge de quantité de produits locaux. Le cassoulet était, semble-t-il, déjà connu à l'époque des invasions romaines et, de nos jours, on en décou-

RAY DUNS

vre de nombreuses variantes, dans diverses villes du Languedoc et même dans certains foyers de la région, qui ont eux-mêmes mis au point des recettes originales.

Utilisez des haricots blancs en conserve pour réduire le temps de cuisson du plat (aux micro-ondes) à 1 ½ h environ, au lieu de 2 ½ ou 3 h, et même plus, selon la méthode traditionnelle. Faites mijoter le cassoulet à MED., pour obtenir une viande tendre et succulente et permettre aux différentes saveurs qui composent ce plat de bien se mêler. Pour un gratin bien doré, glissez le cassoulet sous le gril de la cuisinière, pendant quelques minutes.

Le cassoulet est un ragoût nourrissant et nutritif, particulièrement délicieux avec du pain français croustillant et une salade.

Micro-trucs

Pour 1 lb/450 g de haricots blancs secs : faites d'abord tremper les légumineuses dans l'eau froide au moins 4 h, puis faites cuire dans une grande quantité d'eau froide, de 1 ¼ à 1 ½ h à MAX., jusqu'à tendreté. Salez seulement en fin de cuisson.

Cassoulet

80 min

Temps d'attente : 10 min

2 boîtes de 14 oz/400 g de haricots blancs en conserve, bien égouttés
1 oignon haché grossièrement
4 grosses gousses d'ail coupées en deux
1 feuille de laurier
sel et poivre
12 oz/350 g de flanc de porc en lanières de 1 po/2,5 cm
1 lb/450 g d'épaule d'agneau désossée et coupée en cubes
1 bouquet garni
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates en conserve, coupées en morceaux
2 ½ tasses/600 ml de bouillon chaud
6 oz/175 g de salami, débarrassé de sa peau, puis coupé en tranches épaisses
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
bouquets de persil pour garnir

GRATIN

6 oz/175 g de chapelure fraîche
1 cuil. à café d'origan frais haché ou ½ cuil. à café d'origan séché
2 cuil. à café de thym frais haché ou 1 cuil. à café de thym séché

6 À 8 PERSONNES

Préparation du cassoulet

Mêlez *haricots, oignon et ail, ajoutez le laurier et assaisonnez. Étalez le quart de ce mélange dans une terrine de 15 tasses/3,75 l à l'épreuve de la chaleur.*

Recouvrez *des lanières de porc, puis couvrez du tiers du reste des haricots qui restent. Étalez l'agneau et ajoutez le bouquet garni.*

Recouvrez *de la moitié du reste des haricots. Mélangez des tomates et un peu de bouillon et versez dans la terrine. Ajoutez le salami, puis terminez avec le reste de haricots.*

Mêlez *la pâte de tomates et un peu de bouillon, ajoutez au ragoût. Recouvrez-le entièrement de bouillon. Mélangez les ingrédients du gratin et parsemez la moitié sur le dessus du plat.*

Couvrez *et enfournez de 50 à 60 min à MED., jusqu'à tendreté. Pressez le dessus du cassoulet et ajoutez le reste de bouillon.*

Parsemez *le reste de chapelure, couvrez et enfournez 30 min de plus à MED. Laissez reposer 10 min, puis faites dorer sous le gril.*

Des omelettes pour tous les goûts

Simple et savoureuse, l'omelette peut s'apprêter de mille façons. Servie comme collation, entrée, plat de résistance, garniture ou même dessert, ces délicieuses préparations, si faciles à réaliser avec le concours du four micro-ondes, agrémenteront tous vos repas.

Mettez à profit les qualités du four micro-ondes, de la cuisinière et du gril, pour la préparation d'omelettes sucrées ou salées servies en toutes occasions.

Une omelette cuite aux micro-ondes est très bonne, mais n'a pas cet aspect doré et gonflé que seule la cuisson traditionnelle peut réussir. Pour les garnitures, sauces et légumes d'accompagnement, cependant, la cuisson aux micro-ondes n'a pas son pareil. Enfin, pour une omelette gonflée et dorée à souhait, le gril est irremplaçable.

La poêle

Pour la préparation des omelettes, utilisez, de préférence, une seule poêle de fonte épaisse, à bords peu élevés, et réservez-la exclusivement à cet usage. Si votre poêle n'est pas téflonisée, apprêtez-la de la manière suivante : il suffit de l'essuyer avec un chiffon absorbant avant de s'en servir. Huilez légèrement une poêle en fonte et si le manche n'est pas en bois ou en plastique, mettez-la au four à 350 °F/180 °C, de 15 à 30 min. Pour une poêle en aluminium, procédez de la façon suivante : saupoudrez l'intérieur de sel et faites-la chauffer à feu élevé, sur la cuisinière, jusqu'à ce que le sel soit carbonisé.

Secouez la poêle pour enlever le sel, puis essuyez-la avec un chiffon imbibé d'huile. Laissez la poêle

Omelette au jambon

PAUL GRATER

refroidir avant de l'utiliser.

Servez-vous d'une poêle en fonte ou en aluminium épais, pour que la chaleur se répartisse uniformément. Une poêle de 6 ou 7 po/15 à 18 cm est idéale pour préparer des omelettes individuelles. Si la poêle est trop grande, les omelettes sécheront et durciront.

Pour des omelettes parfaites

Les omelettes se préparent sur commande; l'attente ne leur convient pas, ni aux soufflés d'ailleurs. Les garnitures et sauces doivent être prêtes, pour déguster l'omelette aussitôt prête. Si vous préparez plus de deux omelettes, servez-les sur-le-champ. Vos invités ne vous tiendront certainement pas rigueur de vouloir leur offrir les meilleures omelettes qui soient !

Omelette au jambon

10 min

Temps d'attente : 5 min

Cuisson traditionnelle : 2 ou 3 min

4 oeufs
2 cuil. à soupe de lait
½ cuil. à café de fines herbes mélangées
1 cuil. à soupe de persil haché
1 morceau de beurre

GARNITURE

1 grosse pomme de terre coupée en cubes (8 oz/225 g)
1 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de beurre
1 oignon émincé
4 oz/100 g de jambon cuit en tranches, découpé en fines lanières
sel et poivre

2 PERSONNES

1 **Au four à micro-ondes.** Pour la garniture, faites cuire les cubes de pomme de terre dans l'eau, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, à couvert, de 5 à 7 min à MAX., en remuant délicatement à mi-temps. Laissez reposer 5 min, puis égouttez.

2 Faites blondir l'oignon dans le beurre, à couvert, 3 min à MAX., puis incorporez aux pommes de terre et ajoutez le jambon et les condiments. Couvrez et faites chauffer 2 min à MAX., puis réservez.

3 Battez les oeufs avec le lait, assaisonnez et ajoutez les fines herbes.

PAUL GRATER

Omelette Hong-Kong

4 **Cuisson traditionnelle.** Faites fondre le beurre dans une grande poêle, jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Versez-y les oeufs et faites cuire à feu modéré, en remuant fréquemment à la fourchette, jusqu'à ce que le dessous soit doré.

5 Versez la garniture sur un côté de l'omelette, repliez, puis coupez l'omelette en deux et servez immédiatement avec une salade du chef.

Omelette Hong-Kong

23 min

Temps d'attente : 5 min

Cuisson traditionnelle : 4 ou 5 min

½ tasse/100 g de riz à grains longs
1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
sel et poivre
4 oeufs
4 cuil. à soupe d'eau froide
4 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à soupe de graines de sésame
8 oz/225 g de petits pois surgelés
4 oignons verts hachés
radis en rosettes et feuilles de coriandre fraîche, pour garnir
sauce soya légère pour servir

4 PERSONNES

1 **Aux micro-ondes.** Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, faites cuire le riz dans l'eau bouillante salée, à couvert, 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Diminuez à MED. et poursuivez la cuisson de 12 à 15 min, en remuant 2 fois. Laissez reposer à couvert 5 min, puis remuez délicatement à la fourchette.

2 **Cuisson traditionnelle.** Battez les oeufs avec l'eau froide et le poivre. Versez 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle de 6 ou 7 po/15 à 18 cm et faites chauffer à feu modéré, en faisant tournoyer la poêle pour bien enduire le fond.

3 Versez-y la moitié des oeufs et faites cuire jusqu'à ce que l'omelette soit presque ferme, en ramenant délicatement vers le centre le mélange encore baveux. Transvidez sur une assiette et parsemez de la moitié des graines de sésame. Faites cuire l'autre omelette.

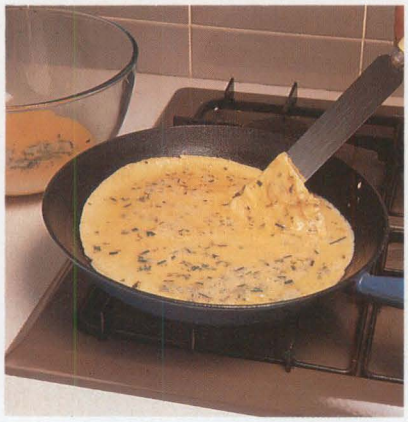
4 Roulez soigneusement les omelettes et coupez-les en tranches de ½ po/12 mm. Réservez-les à couvert, au chaud.

5 **Aux micro-ondes.** Dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, faites revenir les petits pois, les oignons verts et le riz dans le reste de l'huile, à couvert, dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, 4 min à MAX., en remuant à mi-temps.

6 Étalez le riz sur un plat de service chaud et surmontez des tranches d'omelette. Couvrez et réchauffez de 4 à 4 ½ min à MAX., puis garnissez de radis et de coriandre fraîche. Mouillez légèrement chaque portion de sauce soya au moment de servir.

Préparation de l'omelette à la française

Préparez *la garniture. Cassez les oeufs dans un grand bol, assaisonnez au goût et incorporez l'eau et la moitié des fines herbes. Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle épaisse de 10 po/25 cm, en enduisant bien le fond. Ne laissez pas brunir le beurre.*



Versez *la moitié des oeufs, laissez cuire 1 s, puis étalez le mélange à la fourchette. Diminuez la puissance, puis soulevez un côté de l'omelette avec une spatule, en faisant légèrement basculer la poêle pour que le mélange non cuit recouvre le fond.*

Versez *la moitié de la garniture au centre, une fois l'omelette cuite. Repliez les côtés à l'aide d'une spatule, puis roulez délicatement l'omelette. Glissez-la sur une assiette et coupez-la en deux, puis faites cuire l'autre omelette.*

Omelette à la française

Cuisson traditionnelle : 4 à 6 min

garniture de votre choix (voir ci-dessous)
8 oeufs
sel et poivre
2 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de fines herbes fraîches (persil, ciboulette ou thym, ou un mélange des trois)
2 cuil. à soupe de beurre non salé

4 PERSONNES

Omelette aux poivrons rouges

3½ min

Temps d'attente : aucun

2 poivrons rouges (8 oz/225 g environ), épépinés et émincés
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 tomates pelées, épépinées et hachées
1 oz/25 g de cheddar râpé
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire les poivrons dans l'huile, à couvert, dans un plat de 5 tasses/1,25 l, 2 ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Incorporez les tomates, couvrez et enfournez 1 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez le fromage et les condiments, au goût. Réservez à couvert jusqu'au moment de vous en servir.

Omelette à la florentine

6 min

Temps d'attente : aucun

1 petit oignon haché fin
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 ¼ lb/550 g d'épinards parés, puis hachés fin
2 cuil. à soupe de crème 35 % ou de ricotta
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Dans un plat de 5 tasses/1,25 l, faites blondir l'oignon dans l'huile, à couvert, 4 ou 5 min à MAX., puis incorporez les épinards et enfournez 2 ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Incorporez la crème ou le ricotta, salez et poivrez au goût. Réservez à couvert jusqu'au moment de vous en servir.

Omelette forestière

3 min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de champignons coupés en quatre
1 petit oignon râpé
2 cuil. à soupe de beurre
4 oz/100 g de jambon cuit maigre, haché fin
2 cuil. à café de persil haché
1 oz/25 g de cheddar râpé (facultatif)
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Dans un plat de 5 tasses/1,25 l, faites revenir les champignons et l'oignon dans le beurre, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Incorporez le reste des ingrédients et assaisonnez au goût. Réservez à couvert jusqu'au moment de vous en servir.

Tortilla à l'espagnole

8 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 1 min

1 petit oignon haché fin
7 oz/200 g de bacon coupé en morceaux
8 oz/225 g de pommes de terre cuites, refroidies
2 oz/50 g de petits pois surgelés
4 oeufs battus
sel et poivre

2 À 4 PERSONNES

1 **Aux micro-ondes.** Faites cuire l'oignon et le bacon dans un plat rond peu profond de 8 po/20 cm de diamètre à l'épreuve de la chaleur, à couvert, 3 min à MAX. Égouttez.
2 Ajoutez les pommes de terre en dés et les petits pois. Couvrez et enfournez 3 min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Ajoutez les oeufs et assaisonnez. Enfournez 2 ou 3 min à MAX., en remuant après 1 min de cuisson.
4 **Cuisson traditionnelle.** Faites dorer la tortilla sous le gril, environ 1 min. Soulevez les bords avec une spatule et transvidez, en la retournant, sur une assiette à l'épreuve de la chaleur. Faites dorer l'autre côté, coupez en pointes et servez sans délai.

Omelette chinoise au crabe

2 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 6 à 8 min

4 cuil. à soupe d'huile végétale
1 morceau de ½ po/12 mm de gingembre frais, pelé et haché fin
4 oignons verts hachés
1 boîte de 6 oz/175 g de chair de crabe égouttée et émiettée
poivre
6 oeufs battus
6 cuil. à soupe d'eau
oignons verts pour garnir

4 PERSONNES

1 **Aux micro-ondes.** Faites suer les oignons verts et le gingembre dans 2 cuil. à soupe d'huile, à couvert, 2 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Ajoutez le crabe et poivrez. Battez les oeufs avec l'eau et incorporez au premier mélange.
Cuisson traditionnelle. Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle de 6 ou 7 po/15 à 18 cm, en enduisant bien le fond. Versez-y la moitié du mélange et faites cuire à feu modéré 3 ou 4 min, en remuant délicatement à la fourchette. Une fois cuite, glissez l'omelette sous le gril chaud, au besoin.
4 Transvidez l'omelette sur une assiette et faites cuire l'autre omelette dans le reste de l'huile.
5 Coupez les omelettes en deux, puis en fines lanières de 1 po/2,5 cm. Déposez sur un plat de service chaud et garnissez de petits oignons verts.

Omelette aux pommes

3 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 2 min

4 oeufs, blancs et jaunes séparés
2 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
le zeste finement râpé de 1 orange
1 noix de beurre
1 cuil. à soupe de sucre glace additionné de 1 cuil. à café de cannelle, pour saupoudrer

GARNITURE
2 pommes à cuire (12 oz/350 g), pelées et émincées, le coeur enlevé
2 cuil. à soupe de raisins de Smyrne
le jus de 1 orange
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)

2 PERSONNES

1 **Aux micro-ondes.** Pour la garniture, mélangez pommes, raisins, jus d'orange et sucre dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois. Réservez.
2 Battez les jaunes d'oeufs, le lait et le sucre dans un bol. Dans un autre bol, montez les blancs d'oeufs en neige ferme, puis incorporez-les délicatement, avec le zeste d'orange, aux jaunes battus.
3 **Cuisson traditionnelle.** Faites fondre le beurre dans une grande poêle, puis versez-y la préparation. Faites cuire à feu doux, jusqu'à ce que le dessous de l'omelette soit doré. Glissez sous le gril 2 ou 3 min, pour faire gonfler l'omelette.
4 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, faites une incision au centre de l'omelette, sans la couper entièrement, puis déposez la garniture sur un côté. Repliez l'omelette en deux. Pressez délicatement, puis parsemez de sucre à la canelle. Servez immédiatement.

Omelette aux pommes

RAY DUNS

PAUL GRATER

Omelette à l'orange

4 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 12 min

8 oeufs, blancs et jaunes séparés
8 cuil. à soupe d'eau froide
4 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
8 cuil. à café de liqueur d'orange
3 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de sucre glace tamisé
cerises au marasquin pour décorer

GARNITURE

3 cuil. à café de fécule de maïs
¼ de tasse/50 ml d'eau
1 boîte de 15 oz/432 g d'ananas broyés
le zeste râpé de 1 gros citron
1 cuil. à café de miel

4 PERSONNES

Préparation de l'omelette à l'orange

Aux micro-ondes. *Délayez la fécule dans l'eau, dans un bol de 5 tasses/1,25 l; ajoutez l'ananas, le zeste et le miel. Enfournez, à découvert, de 4 à 6 min, en remuant toutes les 2 min.*

Fouettez *les jaunes d'oeufs avec l'eau. Montez les blancs d'oeufs en neige ferme, avec le sucre. Incorporez délicatement les jaunes d'oeufs et la liqueur aux blancs.*

Cuisson traditionnelle. *Faites fondre le quart de beurre, à feu modéré, dans une poêle en fonte de 8 po/20 cm de diamètre, en enduisant parfaitement le fond et sans le laisser brunir.*

Versez *le quart du mélange dans la poêle et faites cuire 2 ou 3 min à feu modéré, jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retirez du feu.*

Glissez *l'omelette sous le gril, pour la faire gonfler et dorer. À l'aide d'une spatule, transvidez sur une assiette chaude.*

Étalez *le quart de la garniture sur l'omelette, puis pliez-la en deux, en vous aidant d'une spatule. Saupoudrez de 1 cuil. à soupe de sucre glace, décorez et servez. Faites cuire les autres omelettes.*

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX — FASCICULE 87

Cassoulet 2407
Desserts
- omelette à l'orange 2412
- omelette aux pommes 2411
- tarte à la citrouille et aux pacanes 2395
- tarte à la confiture de framboises 2391

Farce de réception 2394
Légumes
- artichauts à la printanière 2388
- chou-fleur au gratin 2389
- crème de fenouil 2404
- croque-monsieur aux champignons 2389
- fenouil à la florentine 2403
- fenouil gratiné à la tomate 2405
- gratin de légumes 2386
- haricots verts de fantaisie 2394
- légumes à l'italienne 2386
- omelette à la florentine 2410
- omelette aux poivrons rouges 2410
- omelette forestière 2410
- petits pains farcis aux oignons 2387
- pommes de terre surprise 2387
- purée de patates douces 2395
- salade de maïs 2393

Oeufs
- omelette à la française 2410
- omelette au jambon 2409
- omelette chinoise au crabe 2411
- omelette Hong-Kong 2409
- tortilla à l'espagnole 2411

Poissons et fruits de mer
- brochettes de crevettes à l'orange 2401
- canapés au saumon 2400
- champignons farcis aux palourdes 2401
- champignons farcis aux pétoncles 2398
- coquilles de crabe 2401
- darnes de saumon au fenouil 2404
- palourdes royales 2398
- pétoncles gratinés 2399
- plateau de fruits de mer 2397
- trempette aux crevettes 2400

Volaille
- dinde de l'Action de Grâces 2393
- poulet épicé au fenouil 2403

PLAT jeunesse

Gâteau rosé au fromage

Voici un gâteau au fromage dont la texture moelleuse plaira particulièrement aux jeunes. Au dessert ou à l'heure du goûter, il disparaîtra rapidement !

Gâteau rosé au fromage

2 ½ min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
6 oz/175 g de biscuits Graham ou de biscuits sucrés ordinaires, réduits en miettes

GARNITURE

1 paquet de gelée aux framboises (pour obtenir 2 ½ tasses/600 ml)
1 boîte de 15 oz/425 g de framboises dans leur jus
8 oz/225 g de fromage frais maigre
¾ de tasse/175 ml de yogourt nature épais
1 sachet de 4 ½ oz/128 g de guimauves blanches et roses, hachées grossièrement

8 PERSONNES

1 Huilez légèrement un moule à gâteau à fond amovible de 8 po/20 cm de diamètre. Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, faites fondre la margarine à couvert, de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez les miettes de biscuits. Foncez la base du moule, en pressant bien avec le dos d'une cuiller. Réfrigérez.

2 Défaites la gelée aux framboises en morceaux et ajoutez le jus de framboise. Enfournez 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps, pour dissoudre la gelée. Incorporez les framboises et réfrigérez.

3 Déposez le fromage dans un bol de 5 tasses/1,25 l et incorporez progressivement la gelée partiellement prise. Ajoutez le yogourt et le tiers des guimauves.

4 Versez dans le moule et réfrigérez de 30 à 60 min.

5 Pour servir, démoulez sur une assiette, garnissez du reste de guimauves, ou de framboises fraîches, au goût, et coupez en pointes.